Памятка

для населения

**Чтобы предохранить себя и детей от заболевания**

**острой респираторной вирусной инфекцией, необходимо придерживаться следующих рекомендаций**:

**Общие рекомендации**

 Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.

 Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или покашляли. Эффективным будет также использование антисептиков.

 Избегайте близкого контакта с больными людьми.

 Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих

 Избегайте многолюдных мест (торговые центры, кинотеатры, игровые комнаты и пр.) или сократите время пребывания в подобных местах.

 Как можно чаще проветривайте помещение.

 Используйте маски при контакте с больным человеком.

 Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

  При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

**Рекомендации по уходу за больным дома**

 Изолируйте больного от других членов семьи.

 При уходе за больным используйте маску.

 Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.

 По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.

 Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.

 Как можно чаще делайте влажную уборку дома.

**Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ**

 При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача.

 Отдыхать и принимать большое количество жидкости.

 Прикрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или бумажной салфеткой и утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его.  Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.

 Сообщите своим близким и друзьям о болезни

**Рекомендации для родителей:**

 Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

 Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку.

 Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.

 Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы).

 Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.